Tình Bạn

Lý Lạc Long

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Mục lục

Tình Bạn

Lý Lạc Long

Tình Bạn

Hầu hết chúng ta đều đồng ý và xem tình bạn là một phần thiết yếu của cuộc sống . Như nhà văn người Ý, Mazoni đã nói : " Một trong những hạnh phúc lớn của đời sống là tình bạn và một trong những hạnh phúc lớn của tình bạn là có người để chia xẻ, để gửi gắm một bí mật, một tâm tư". Và theo sự nghiên cứu của các nhà tâm lý học thì tình bạn là một chỗ trú ẩn an toàn và là một chìa khóa dẫn đến hạnh phúc trong cuộc sống của con người. Ngạn ngữ Anh cũng nói : " Without friends, the wolrd is but a wilderness - Không bạn bè, thế giới chỉ là một nơi hoang vắng".

Tình bạn có thể hiểu một cách đơn thuần như sự kết hợp giữa hai chữ "tình" và "bạn". Nói một cách khác, tình bạn là tình cảm của bạn bè dành cho nhau.

Trong cuộc sống thực tế thì không ai có thể sống một mình được. Vì vậy, chúng ta phải "quen biết" với rất nhiều người như: hàng xóm láng giềng, chung lớp học, cùng sở làm... Và tình bạn có thể sẽ nẩy sinh từ những quen biết này, nhưng không nhất thiết là tất cả những người chúng ta quen biết đều sẽ trở thành bạn. Giữa người quen và bạn thân có sự khác nhau rất lớn.

Người quen là người mà ta có thể biết mặt và nhớ tên, có thể đi ăn chung, có thể mời đến nhà, có thể trò chuyện về một vấn đề nào đó ... Nhưng họ không phải là người để ta chia xẻ cuộc sống, gởi gắm tâm sự. Vì ta chưa hiểu họ đủ và ngược lại thì họ cũng chưa hiểu ta lắm . Bạn thân là người

hiểu ta và ta cũng hiểu bạn, thương mến, quan tâm giúp đỡ nhau khi cần thiết, chia xẻ ước vọng, buồn vui của cuộc sống . Bạn thân là chỗ dựa rất cần thiết cho chúng ta trong cuộc sống.

Người quen thì chúng ta có thể có rất nhiều, nhưng để có được một người bạn theo đúng nghĩa của bạn thì không phải là một chuyện dễ dàng. Có những người đã phải trải qua rất nhiều khó khăn, rất nhiều thử thách để nhận ra được ai là bạn, ai là tri kỷ của mình. Nhưng cũng có những trường hợp vừa quen biết nhau đã cảm thấy tâm đầu ý hợp như Bá Nha và Chung Tử Kỳ, ngày xưa, chỉ qua một khúc đàn, đã hiểu nhau và đã trở thành tri âm, tri kỷ. Chúng ta thử đi sâu hơn một chút để tìm hiểu thêm vài khía cạnh của tình bạn, sự liên hệ và những yếu tố căn bản để có một tình bạn thực sự, ảnh hưởng và tác dụng của tình bạn đối với đời sống của con người .

Tình bạn và giới tính

Tình bạn là sự quan hệ và trao đổi về mặt tinh thần giữa hai con người. Nó hình thành một cách tự nhiên, không tuân theo những quy tắc người ta định sẵn. Không ai bảo rằng hai người một già một trẻ không thể kết bạn, hai kẻ giàu nghèo không thể là tri âm. Vi vậy, cũng không thể nói rằng giữa hai người khác phái không thể có được tình bạn thực sự và đẹp. Nhưng trong xã hội loài người, đặc biệt là Á đông, từ xưa đến nay, chúng ta thường nghe những câu chuyện, những tấm gương sáng chói về tình bạn giữa hai người đồng phái như Lưu Bình và Dương Lễ, như Quản Trọng và Bảo Thúc Nha .. vân vân .. Và dường như trong văn học sử không có

ghi lại một câu chuyện "nổi tiếng" nào để tiêu biểu cho tình bạn thực sự và tuyệt vời giữa hai người khác phái. Như vậy thì tình bạn thực sự giữa hai người khác phái có hay không có trong cuộc sống thực tế? Và có điều gì khác nhau về tình bạn giữa hai người khác giới tính so sánh với tình bạn giữa hai người cùng giới tính ?

Thứ nhất, thì có lẽ do của tư tưởng " nam nữ thụ thụ bất thân" từ ngàn xưa trong xã hội Á đông và ảnh hưởng vẫn còn rơi rớt lại, nên nhiều người vẫn còn băn khoăn và hoài nghi về tình bạn thực sự giữa hai người khác phái. Kế đến, thì có lẽ do sự phân biệt hay ranh giới giữa tình yêu và tình bạn của hai người khác phái không được rõ rệt lắm. Những người thuộc nhóm "hoài nghi" thì cho rằng không có tình bạn thực sự giữa hai người khác phái. Theo họ, nếu một nam, một nữ chơi thân với nhau, hiểu nhau sâu sắc và chia xẻ được vui buồn thì sớm hay muộn cũng sẽ yêu nhau. Thực tế thì đúng như vậy, có rất nhiều tình bạn thân giữa nam nữ đã phát triển thành tình yêu lứa đôi . Nhưng nói như vậy, không có nghĩa là phủ nhận sự tồn tại, giá trị hay tác dụng tốt ... của tình bạn thực sự giữa những người khác giới tính trong cuộc sống thực tế. Ở đây, chúng ta chỉ thử phân tích và tìm hiểu nguyên nhân tại sao tình bạn khác giới tính hiếm khi được lấy làm tiêu biểu và đại diện cho một tình bạn thực sự và đẹp đẽ để làm tấm gương sáng cho mọi người và hậu thế.

Một vấn đề khác của tình bạn giữa hai người khác phái là duy trì quan hệ bạn bè với người tình cũ sau khi chia tay. Nói một cách khác, là chuyển từ tình yêu thành tình bạn.

Chuyện này không phải là một điều dễ làm. Và nếu mục đích chuyển thành tình bạn xuất phát từ những mối quan tâm chung trên căn bản tôn trọng lẫn nhau thì nên duy trì tình bạn . Còn nếu duy trì tình bạn vì những lý do như: Vì hy vọng người tình cũ sẽ quay trở lại, vì chưa muốn buông tha người xưa, vì tự ái ... thì đừng nên làm. Nếu duy trì quan hệ dựa trên những động lực này thì tình bạn cũng sẽ tan vỡ, và sẽ phiền lòng nhau thêm nhiều nữa.

Tình bạn và tuổi thọ

Căn cứ theo nhóm khoa học gia của Trường Đại học Flinders (Úc) phát hiện, thì bạn bè có thể giúp người già kéo dài tuổi thọ hơn là con cháu hay người thân. Đây là kết quả thu thập được sau 10 năm nghiên cứu, dựa trên các nhân tố như tình dục, tuổi tác, sức khỏe và tình trạng hút thuốc trên hơn 1.500 cụ già đã bước qua tuổi 70. Theo các nhà khoa học này, các mối quan hệ xã hội tốt như có nhiều bạn bè thân thiết có thể giúp người già có một lối sống lành mạnh như không hút thuốc hay uống rượu quá nhiều. Ngoài ra, những tình bạn gắn bó lâu dài có thể tạo những hiệu quả tích cực đến tâm sinh lý của những người lớn tuổi .

Tình bạn và cuộc sống

Xã hội càng phát triển, con người hình như càng bận rộn hơn với công việc làm. Và công việc làm càng nhiều thì sức ép và áp lực của đời sống hàng ngày càng tăng đã khiến nhiều người đẩy bạn bè sang một bên . Đây là một sai lầm lớn trong cuộc sống vì như các nhà chuyên gia đã nói :" Tình bạn là chìa khóa dẫn đến hạnh phúc".

Một cuộc thăm dò ý kiến, do Viện nghiên cứu Bat Leisure ở

Hamburg, Đức, tìm thấy là 63% người Đức mong muốn nuôi dưỡng và củng cố các mối quan hệ bạn bè của họ. Với những người độc thân và cặp vợ chồng không con, con số tăng lên 73%.

Đặc biệt cho những người trung niên, luôn đặt tiêu chuẩn cao cho bản thân và sự nghiệp, thì việc duy trì tình bạn cũ và làm quen bạn bè mới càng trở nên khó khăn. "Vòng tròn bằng hữu bị thu hẹp lại và nhiều người còn chẳng buồn dành thời gian để gặp bạn bè để uống nước", chuyên gia Hannelore Fritz nói.

Nhưng công việc thì có thể mất, gia đình và mối quan hệ cộng sự có thể tan vỡ, khi đó, bạn bè sẽ trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Vì vậy, tình bạn cần phải được xây dựng một cách hệ thống như xây một ngôi nhà hay sự nghiệp.

Xây dựng và giữ gìn tình bạn

Hoa sẽ nở đẹp, cây non sẽ lớn lên khi được chăm sóc và vun bón thường xuyên. Tình bạn, thì cũng vậy, sẽ đẹp và bền vững khi mỗi người bạn biết quan tâm chăm sóc đến nó. Theo như nghiên cứu của các nhà chuyên gia thì một số nguyên tắc dưới đây có thể giúp chúng ta trong việc xây dựng, phát triển và giữ gìn tình bạn .

- *Cùng nhau làm một vài việc:* Tình bạn trước hết là một sự trao đổi. Hãy rủ bạn bè cùng làm, cùng thực hiện với nhau một dự định dù nhỏ nào đó, để chia xẻ với nhau. Như thế sẽ làm cho người bạn thấy mình được tin tưởng, bạn ấy sẽ hài lòng. Còn bạn cũng thấy vui sướng, thỏa mản vì bạn có được tình cảm thân thiết của bạn bè.

- *Đừng luôn kể những điều phiền muộn, bực mình :* Kể cho

bạn nghe những gì xảy ra với mình là một việc làm tốt, nó giúp giải tỏa những ức chế trong lòng bạn. Bạn bè có thể là một chỗ dựa cho bạn mà. Nhưng bạn đừng luôn luôn đem những chuyện không vui của mình làm phiền bạn bè, vì bạn sẽ ép người ta nghe, đôi khi vì để tìm một sự động viên, thương cảm mà bạn chẳng còn gì hấp dẫn người ta nữa bởi bạn đã bộc lộ khả năng thiếu kiềm chế, thiếu tự tin của mình.

- *Luôn ở bên cạnh bạn bè những khi cần thiết:* Ai cũng có những lúc khó khăn và cần đến sự giúp đỡ của người khác, có khi chỉ là một lời thăm hỏi, một ánh mắt khích lệ, một lời nhận xét tế nhị. Hãy luôn thăm hỏi, giữ mối liên lạc với bạn bè, kịp thời nhận ra tình thế của bạn mình để tìm cách giúp đỡ hữu hiệu nhất. "Một miếng khi đói bằng một gói khi no". Nhất là khi bạn mình cô đơn, bạn cần ta lắm đấy.

- *Rút lui đúng lúc :* Ai cũng cần có những khoảng trời tự do của mình. Khi bạn mình mệt, khi ta đã giúp bạn hoàn thành công việc, hoặc đơn giản thấy bạn không cần đến mình nữa, thì hãy "rút lui có trật tự". Bạn của ta sẽ vô cùng biết ơn một người bạn ý tứ như ta. Hãy lịch sự cáo lui và nói với bạn bè rằng "nếu cần đến mình, bạn đừng ngại ngần, mình sẽ thu xếp được mà".

- *Thông cảm cho nhau cả khi vắng mặt:* Có những lúc bạn phải dành thời gian cho gia đình, cho người yêu hoặc một công việc gấp rút nào đấy. Và bạn bè của ta cũng vậy. Việc này làm cho quan hệ bạn bè có những lúc sẽ bị lãng quên. Hãy báo trước cho bạn sự vắng mặt của ta, đừng để bạn có cảm giác bị phản bội, mất lòng tin. Thông cảm cho bạn bè,

nếu họ quên không thông báo sự vắng mặt của họ.
Sự khác biệt giữa tình bạn và sự quen biết chính là sự đồng cảm và chia xẻ, theo phương châm: "Điều gì ảnh hưởng đến bạn cũng ảnh hưởng đến tôi". Sự thân mật, bao dung và tin cậy lẫn nhau là những yếu tố cần thiết của một tình bạn đẹp. Như nhà tâm lý học Ann Elisabeth Auhagen đã nói : "Bạn cần phải đặt tim mình trong mối quan hệ đó. Khi đó sự cách biệt về không gian cũng không thể ảnh hưởng tới tình bạn" . Hãy nhìn thấy và tìm những điểm tốt của bạn bè cũng như hãy tìm kiếm những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Cuộc sống không ban ơn cho ta mà chính ta sẽ ban tặng cho cuộc sống những món quà từ những hành động và suy nghĩ tích cực của mình. Hãy bắt đầu ngày hôm nay và từ ngay giây phút này. Bởi vì cuộc sống đã là một niềm vui, một món quà vĩ đại nhất mà tạo hóa ban tặng cho ta và tình bạn là chìa khóa dẫn tới một trong những hạnh phúc lớn của cuộc sống. Xin chúc những điều tốt đẹp đến với cuộc sống của bạn!
Lý Lạc Long (TTL/TCT/ MAI /23/06/2005)

Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.
Đánh máy : Lý Lạc Long- TTL
Nguồn: Vnthuquan - Thư viện online
Được bạn: Ct.Ly đưa lên
vào ngày: 23 tháng 2 năm 2006